दँ ३ • ल्या: ४ • थ्यंल्या: १६ • ने.सं. ११३४ • वि.सं. २०७१ श्रावण-भाद्र

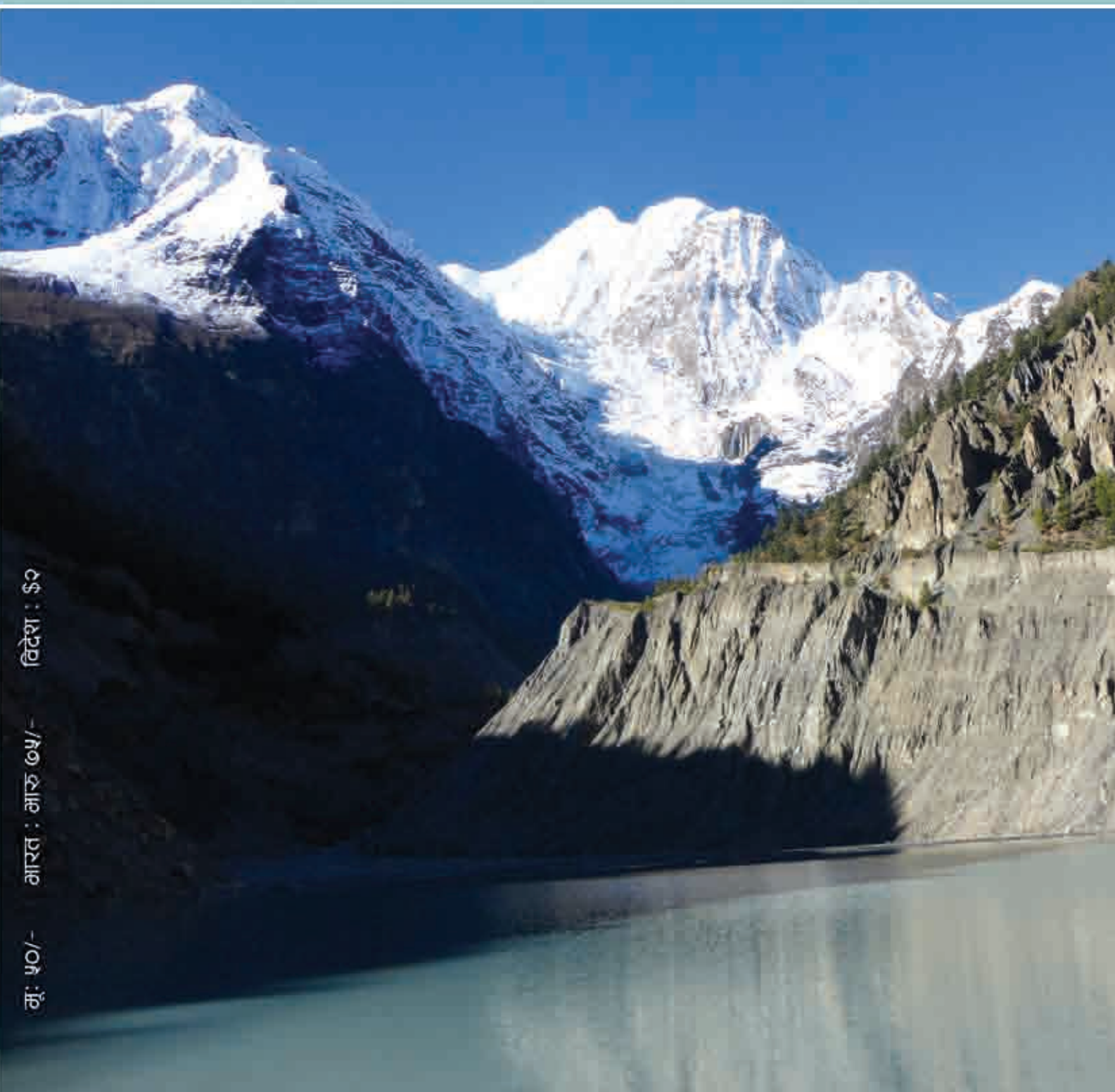
नेवाः हाइकु

(नेपालको पहिलो समावेशी द्वैमासिक)

आकर्षण:

- हिन्दी भाषाका हाइकु

निलापौ



मू: ५०/- भारत : भारु ७५/- विदेश : $२

अपाङ्ग जूपिंत समाजं बहिष्करण याना: मखु बरु समुदाय दुने च्वनेगु व म्वाये दइगु अधिकारया रक्षाया निर्तिं स्वास्थ्य, शिक्षा, लजगा:, जीवन निर्वाह, सामाजिकीकरण व सशक्तीकरणया अवधारणा कथं ७५ जिल्लाया समुदायं आधारित पुनर्स्थापना सञ्चालन जुयाच्वंगु जानकारी बियाच्वना ।

नेपाल सरकार

सूचना व सञ्चार मन्त्रालय

सूचना विभाग

नेवाः हाइकु

समावेशी द्वैमासिक प्रकाशन

दँ ३, ल्याः ४, थ्यंल्याः १६ ने.सं. ११३४ । २०१४ । २०७१ श्रावण-भाद्र

काठमाडौं जि.प्र.का.नं.
१८३/२०६७/६८

प्रधान सम्पादक
इन्द्र माली

अतिथि सम्पादक
रामेश्वर काम्बोज 'हिमांशु'

सम्पादक
डा. आनन्द जोशी

प्रबन्ध सम्पादक
विमल ताम्राकार

मू व्यवस्थापक
सुरेन्द्रभक्त श्रेष्ठ

लेआउट
सर्भिस डट कम
झोर्छें, यँ
फोन : ९८०३०१४६१०

थाकू/मुद्रक
प्रिण्ट स्काई
भुरुंख्यः, यँ।

कला सम्पादक
नरेन्द्रबहादुर श्रेष्ठ

किपा
योगेन्द्र माली

प्रकाशक
इन्द्र माली
हाइकान
हाइकु काव्य प्रतिष्ठान
पो.ब.नं. १३९३६
indramali295@gmail.com

अतिथि सम्पादक की कलम से

अच्छा साहित्य कभी देश काल की सीमा में नहीं बाँधा जा सकता। हाइकु के सन्दर्भ में भी यह तथ्य स्वीकार्य है। अंग्रेज़ी में लाखों लोगों तक लाखों हाइकु पहुँच चुके हैं। आज यह विधा संयुक्त राज्य अमेरिका और कैनेडा के कक्षा पाँच और छह के पाठ्यक्रम का हिस्सा भी है। हिन्दी में यद्यपि इसकी शुरुआत आज़ादी से पहले हो चुकी थी, लेकिन व्यवस्थित रूप से इसके प्रसार- अभियान को जवाहर लाल नेहरू विश्वविद्यालय के जापानी भाषा के अध्यक्ष डा. सत्यभूषण वर्मा ने अपने अन्तर्देशीय 'हाइकु' पत्रक द्वारा गति प्रदान की। अहमदाबाद के प्रोफ़ेसर और कवि डा. भगवत शरण अग्रवाल ने इस अभियान को 'हाइकु भारती' पत्रिका के निःशुल्क वितरण के माध्यम से ठोस रूप दिया। इस पत्रिका के कारण हाइकु के क्षेत्र में गुणात्मक सृजन का समावेश हुआ।

हिन्दी में 5–7–5 का वर्णिक खेल खेलने वाली एक अगम्भीर भारी भीड़ पैदा हुई है, जिसका काव्य से कुछ लेना देना नहीं है। दूसरी ओर वह वर्ग है जो शिल्प के साथ-साथ काव्यात्मक संवेदना को हाइकु का प्राणत्व मानता है। ऐसी अग्रज पीढ़ी में डा.भगवत शरण अग्रवाल, डा. सुधा गुप्ता, नलिनीकान्त, नीलमेन्दु सागर, डा. शैल रस्तोगी, डा. रमाकान्त श्रीवास्तव, उर्मिला कौल आदि प्रमुख हैं। इसके बाद की शृंखला में डा. उर्मिला अग्रवाल, डा. सतीशराज पुष्करणा आदि का नाम आता है। कमलेश भट्ट 'कमल' का एकल संग्रह तो 2009 में आया, लेकिन इससे पूर्व एक-एक दशक के बाद 1989, 1999 और 2009 में उनके सम्पादित संग्रह आए। सम्पादन के इस कार्य को राजेन्द्र मोहन त्रिवेदी बन्धु ने भी आगे बढ़ाया। युवा पीढ़ी के हाइकुकारों में डा. भावना कुँअर, डा. हरदीप सन्धु ने उत्कृष्ट हाइकु लिखे, साथ ही सम्पादन के माध्यम से मेरे साथ विश्व स्तर पर कार्य किया है। पूर्णिमा वर्मन ने हिन्दी की प्रसिद्ध वेब साइट 'अनुभूति' द्वारा इस विधा को स्वीकृति दिलाई, तो 'हिन्दी हाइकु' के माध्यम से डा. हरदीप सन्धु ने इस विधा को और व्यापक रूप दिया। इस अन्तर्जाल पर 250 रचनाकारों के लगभग ग्यारह हज़ार हाइकु मौजूद हैं, जो हिन्दी जगत की सबसे बड़ी उपलब्धि है। डा. हरदीप सन्धु ने 'हाइकुलोक' ब्लाग द्वारा पंजाबी में भी हिन्दी के ही अनुरूप हाइकु का विस्तार किया है, जिसका अपना ऐतिहासिक महत्त्व है। डा. भगवत शरण अग्रवाल का 'हाइकु काव्य विश्वकोश'(2009) एक महत्त्वपूर्ण कार्य है। इसी कड़ी में डा. सुधा गुप्ता और डा. उर्मिला अग्रवाल द्वारा सम्पादित 388 पृष्ठों का 'हिन्दी हाइकु प्रकृति काव्यकोश'(2014) प्रकाश में आया है, जिसमें पंचतत्त्व पर केन्द्रित 2196 हाइकु संगृहीत हैं। यह यात्रा जारी है।

आरोह-अवरोह, हिन्दी चेतना, उदन्ती, सादर इण्डिया, वीणा, अभिनव इमरोज़, अविराम साहित्यिकी, हाइफन आदि पत्रिकाओ ने भी इस विधा के प्रसार में महती भूमिका निभाई है। अच्छा हाइकु काव्य-सृजन करने वाली नई और पुरानी पीढ़ी के रचनाकारों के कुछ हाइकु यहाँ दिए जा रहे हैं। अग्रज इन्द्र माली ने नेवाः हाइकु के माध्यम से यह अवसर प्रदान किया; इसके लिए मैं उनका बहुत आभारी हूँ। आशा है आपको यह प्रयास पसन्द आएगा।

रामेश्वर काम्बोज 'हिमांशु'

नेवाः हाइकु

समावेशी द्वैमासिक प्रकाशन

दँ ३, ल्याः ४, थ्यंल्याः १६ ने.सं. ११३४ । २०१४ । २०७१ श्रावण-भाद्र

धलः पौ

हिन्दी भाषाया हाइकु

१.	डा. सुधा गुप्ता	३
२.	डा. भगवतशरण अग्रवाल	४
३.	डा. भावना कुँअर	५
४.	हरदीप कौर सन्धु	६
५.	ज्योत्स्ना प्रदीप	७
६.	कमला निखुर्पा	८
७.	डा. जेन्नी शबनम	९
८.	रचना श्रीवास्तव(यू.एस)	१०
९.	डा. ज्योत्स्ना शर्मा	११
१०.	प्रियंका गुप्ता	१२
११.	अनिता ललित	१३
१२.	अनुपमा त्रिपाठी	१४
१३.	शशि पाधा(यू.एस)	१५
१४.	कृष्णा वर्मा(कैनेडा)	१५
१५.	रामेश्वर काम्बोज 'हिमांशु'	१६
१६.	भावना सक्सैना	१७
१७.	सुशीला शिवराण	१८
१८.	जया नर्गिस	१९
१९.	सीमा स्मृति	२०
२०.	सुदर्शन रत्नाकर	२०
२१.	डा. सतीशराज पुष्करणा	२१
२२.	डा. उर्मिला अग्रवाल	२१
२३.	डा. कुँवर दिनेश सिंह	२२
२४.	डा. सुधा ओम ढींगरा (यू.एस)	२३
२५.	जितेन्द्र 'जौहर'	२३
२६.	पूर्णिमा वर्मन(यू.एस)	२४
२७.	डा. अनिता कपूर (यू.एस)	२४

प्रधान सम्पादकया च्वसां

नेपाःया साहित्यिक पत्रिकाय् थुकथं छम्ह जःला देंय् या नांदःम्ह साहित्यकार एवं सम्पादकयात अतिथि सम्पादककथं सम्पादन याकेगु अभिभारा दकले न्हापां "नेवाः हाइकु" पाखे जूगु दु। नापं मुक्क हिन्दी भाषायात थाय् बीगु ज्या नं जूगु दु। थ्व नेपाःया जनता व भारतया जनताया दथुइयागु मित्रताया प्रतीक खः । भ्कीगु हाइकु कवितायात भारत व मेमेगु देय्लय् तक थ्यंकाबीगु ज्याया लागि छगू माध्यमं जुया वःगुलिं नं नेवाः हाइकुपाखे **श्रीरामेश्वर काम्बोज "हिमांशु"**यात आपालं सुभाय् देछानाच्वना । नापं सम्पादनया अभिभारा कुबिया दीगुलिं वयकःयात हानं छकः सुभाय् देछानाच्वना।

भ्कीसं याकन मिसा ल्याः पिकायेगु तातुना तयागु जुल। थुगु ल्याखय् नेपाःया मिसा हाइजिन, भारत व मेमेगु देंय् या मिसा हाइजिनपिंनिगु हाइकु समावेश जुइ। हाइकु व हाइकुसम्वन्धी च्वसुयात लसकुस यानाच्वना।

हाइकु मिसा ल्याः (नारी अंक)

याकन हे मिसा ल्याः पिदनीगु दु। मिसा हाइजिनपिंत थःगु हाइकु नापं किपा छ्वया हयेत इनाप याना च्वना।

नारी अंकके लिए महिला(नारी) हाइजिनका हाइकु का स्वागत है। जल्दी भेजने के लिए अनुरोध है।

Address:

- Newa Haiku, Post Box No 13936 KTM, Nepal
- indramali295@gmail.com

✍ डा. सुधा गुप्ता

उमंग-भरी
शाखों पे गिलहरी
उड़न परी ।।१।।

उषा की माला
टूटी, बिखरे मोती
दूर्वा सहेजे ।।२।।

ओलों की मार
बिजली का चाबुक
डाँट-डपट ।।३।।

ओस नहाई
फूल गजरा धारे
मौलश्री हँसी ।।४।।

कली थी खिली
बाग़ को खुशबू दे
धूलि में मिली ।।५।।

किसकी याद
सिसक रही रात
हिचकियाँ ले ।।६।।

कोंपल धारे
जूड़े -सजा पलाश
अरण्य बाला ।।७।।

चन्द तिनके
चिड़िया का हौसला
बना है घर ।।८।।

चाँद जो आया
बल्लियों उछला है
झील का दिल ।।९।।

जागी जो कली
'राम-राम सहेली'
धूप से बोली ।।१०।।

ठसक बैठी
पीला घाघरा फैला
रानी सरसों ।।११।।

तट पे जलीं
धू-धूकर आशाएँ
नदी उदास ।।१२।।

यादों के मेघ
सागर ढो लाए हैं
काले कहार ।।१३।।

सागर रोता
दहाड़ें मार-मार
मेघों ने लूटा ।।१४।।

✍ डा. भगवतशरण अग्रव

काँटों का भय
फूल की मोहमाया
छुड़ा पाता क्या?।।१।।

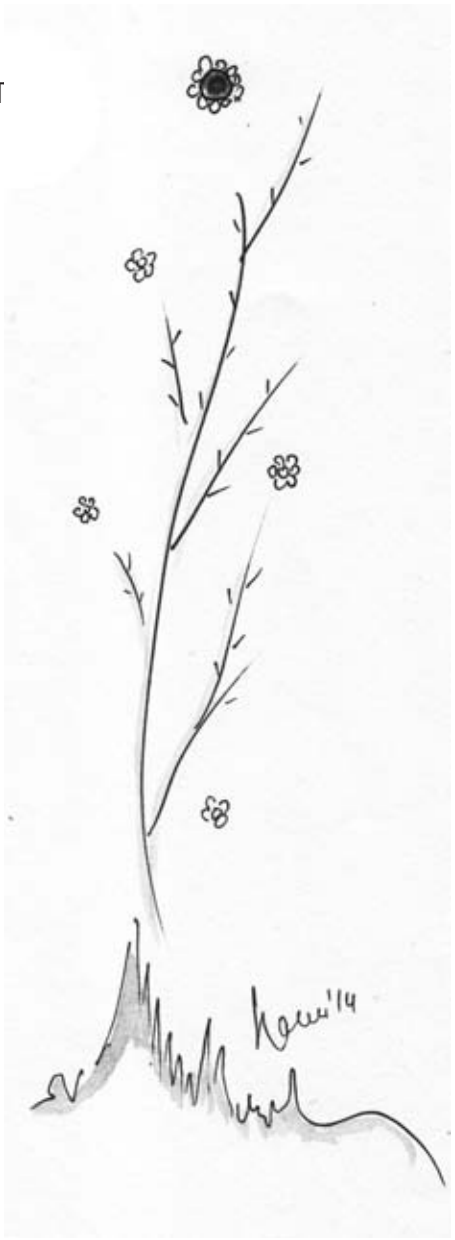
जलता हुआ
अंधेरों से जो लड़ा
लौ-सा दमका ।।२।।

रूपाभिमान
दीवानों को जलाए
खुद भी जले ।।३।।

आँखों में बन्द
इन्द्रधनुषी सपने
खोलूँ तो छलें ।।४।।

धन्य है वर्षा
खेतों में कविताएँ
बोते किसान ।।५।।

नभ गुँजाती
नीड़-गिरे शिशु पे
मँडराती माँ ।।६।।



रीती-सी लगे
बरसे बादल-सी
जीवन-सन्ध्या ।।७।।

आँसू ही कब
साथ देते व्यथा में
छोड़ भागते ।।८।।

आज भी ताज़ा
यौवन के फूलों में
यादों की गन्ध ।।९।।

श्वास भर हूँ
टूटते ही टूटेंगे
रिश्ते-नाते भी ।।१०।।

पलाश -लदी
टहनी-सी मादक
देह की गन्ध ।।११।।

कुतर रहे
देश का संविधान
संसदी चूहे ।।१२।।

फूला पलाश
यादों के दीप सजा
आया वसन्त ।।१३।।

रेत पै बस
लिखूँ मिटाऊँ नाम
और क्या करूँ ? ।।१४।।

✍ डा. भावना कुँअर (सिडनी)

सकुचाई -सी
लिपटती ही गई
लता पेड़ से ।।१।।

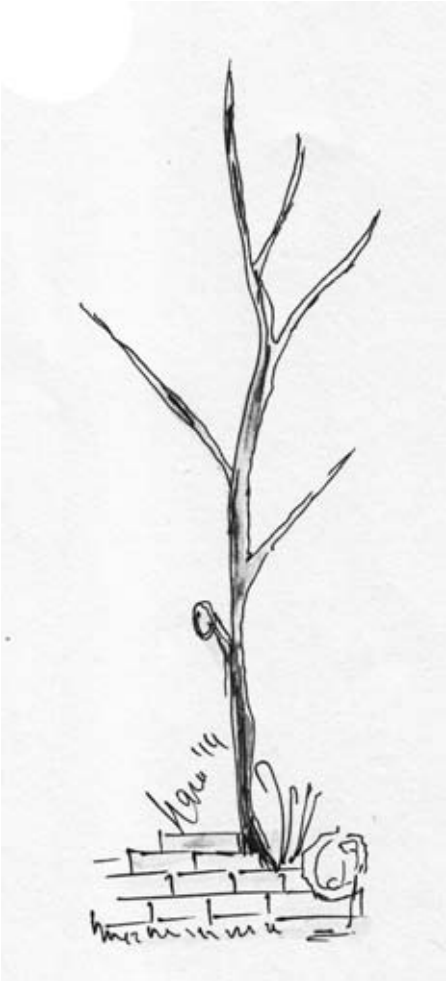
यादों के मेले
हैं अब साथ तेरे
नहीं अकेले ।।२।।

महका गया
मेरा तन-मन ये
तेरा मिलन।।३।।

स्नेह का रंग
बरसे कुछ ऐसे
छूटे ना अंग ।।४।।

सुबक पड़ी
कैसी थी वो निष्ठुर
विदा की घड़ी ।।५।।

तितली -दल
खोल डाले किसने
रंगों के नल ।।६।।



चम्पा-चमेली
बतियाती रात में
दोनों सहेली ।।७।।

डर से काँपे
जंगल की आग में
घिरा शावक ।।८।।

बैठी चाँदनी
हाथ पे हाथ धरे
कुछ न करे ।।९।।

घाटियाँ बोलीं
वादियों में किसने
मिसरी घोली? ।।१०।।

भीगी थी घास
रोई ज्यों चुपके से
कल की रात ।।११।।

बनाए कैसे
हवाओं पे बसेरा
नन्हीं चिड़िया ।।१२।।

पेटू चिड़िया
कुतर के ले गई
नन्हीं कलियाँ ।।१३।।

खूब नहाई
उतर के नदी में
नन्हीं किरण ।।१४।।

✍ डा. हरदीप कौर 'सिन्धु'

रात अँधेरी
दे रही है पहरा
बापू की खाँसी ।।१।।

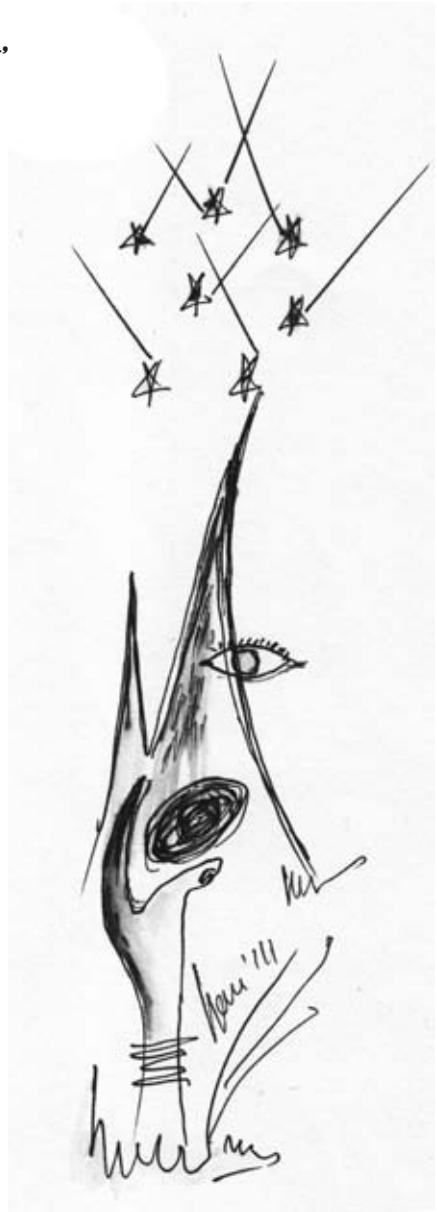
याद उनकी
हर पल है आती
बड़ा रुलाती ।।२।।

बिटिया होती
फूल- पंखुरियोंपे
ओस के मोती ।।३।।

माँ के आँगन
फूलों जैसी बिटिया
दिव्य सर्जना ।।४।।

जन्मी बिटिया
खुशबू ही खुशबू,
आँगन खिला ।।५।।

शिशु जो रोए
माँ के मोम- दिल को
कुछ-कुछ हो ।।६।।



फूल -पंखुरी
तितली से पंख -सी
नाजुक दोस्ती ।।७।।

छोड़ें निशान
उखाड़ी हुई कील,
कड़वे शब्द ।।८।।

ऊँचा पर्वत
नीली अँखियों वाली
झील निहारे ।।९।।

शीत के दिनों
सर्प-सी फुफकारें
चलें हवाएँ ।।१०।।

खोई खुशबू
गुलाब पंखुरियाँ
अश्रु नहाई ।।११।।

गूँगे जंगल
ज़ार -ज़ार रो रहे
जख्मी आँचल ।।१२।।

भरी है नमी
जो इन हवाओं में
रोया है कोई ।।१३।।

छलकी हँसी
ये गगन से जमीं
अपनी लगी ।।१४।।

✍ ज्योत्स्ना प्रदीप

शर्म से सूखी
अनावृत्त शाखाएँ
लौटा दो वस्त्र ।।१।।

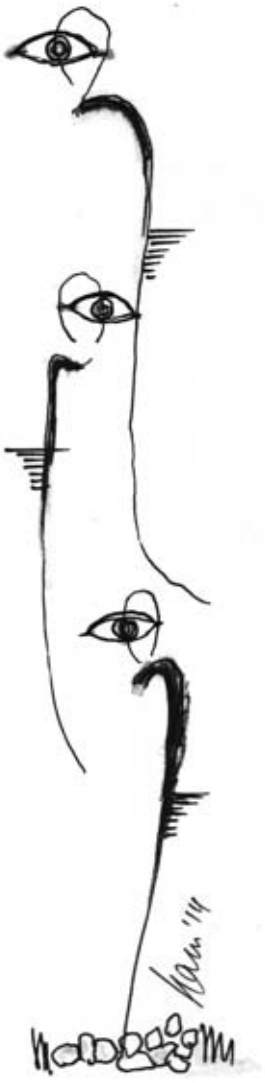
रूपसी ऋतु
उतारे आभरण
कोई तो ऋण ।।२।।

साध्वी ऋतु
पतझर साधक
मोक्ष की ओर ।।३।।

ये टूटे पत्र
हैं निमंत्रण -पत्र
मधुमास के ।।४।।

ये भाव शुद्ध
मन में बैठा बुद्ध
रोकता युद्ध ।।५।।

दर्प का सर्प
चला मन से, पर
केंचुली छोड़ ।।६।।



भूली आलाप
हो दुर्वासा का शाप
मानो नदी को ।।७।।

हथेली पर
लकीरों में उगी है
पूरी ज़िन्दगी ।।८।।

कुंती -सी डाली
बहाती सरिता में
पर्ण कर्ण-से ।। ९।।

कुछ तो घटा
द्रौपदी -सी घटा ने
फैलाए केश ।।१०।।

नभ से गिरी
पुष्प के होठ छूने
बिंदास ओस ।।११।।

गिरना तो है
हों आँसू नयन के
या गगन के ।।१२।।

सहेजे मैने
तेरे दिये वो काँटे
कभी ना बाँटे ।।१३।।

मन उर्वरा
बोया बीज प्रेम का
आज है हरा ।।१४।।

✍ कमला निखुर्पा, सूरत, (गुजरात)

मन के मेघ
उमड़े है अपार
नेह बौछार ।।१।।

छलक उठे
दोनों नैनों के ताल
मन बेहाल ।।२।।

छूने किनारा
चली भाव-लहर
भीगा अन्तर ।।३।।

टूटा रे बाँध
कगार बंध टूटे
निर्झर फूटे ।।४।।

फूटे अंकुर
मन मधुवन में
तू जीवन में ।।५।।

खिली रे कली
सुर्ख शोख रंग की
महकी गली ।।६।।

भीगी पलकें
नयनों के प्याले में
सिन्धु छलके ।।७।।

मन बगिया
तन फूलों का हार
महका प्यार ।।८।।

नैनों की सीपी
चम- चम चमके
नेह के मोती ।।९।।

नेह- बंधन
ज्यों मन- गगन में
चंदा रोशन ।।१०।।

रातों ने ओढ़ी
कोहरे की चूनर
चाँद ठिठुरा ।।११।

छुप जाऊँ माँ
मैं आँचल में तेरे
दुख घनेरे ।।१२।।

तेरी दुआएँ
जीवन मरुथल में
ठंडी हवाएँ ।।१३।।

आई हिचकी
अभी अभी भाई ने
ज्यों चोटी खींची ।१४।।

✍ डा. जेन्नी शबनम

पात झरे यूँ
तितर-बितर ज्यूँ
चाँदनी गिरे ।।१।।

पतझर ने
छीन लिए लिबास
गाछ उदास ।।२।।

शैतान हवा
वृक्ष की हरीतिमा
ले गई उड़ा ।।३।।

सूनी है डाली
चिड़िया न तितली
आँधी ले उड़ी ।।४।।

खुशी बिफ़री
मन में पतझर
उदासी फैली ।।५।।

खुशियाँ झरी
जिन्दगी की शाख से
ज्यों पतझर ।।६।।

फिर खिलेगी
मौसम कह गया
सूनी बगिया ।।७।।

न रोको कभी
आकर जाएँगे ही
मौसम सभी ।।८।।

जिन्दगी ऐसी
पतझड़ के बाद
वीरानी जैसी ।।९।।

भटका मन
सवालों का जंगल
सब है मौन ।।१०।।

शाख से टूटे
उदासी के ये फूल
मन में गिरे ।।११।।

मन के भाव
मन में ही रहते
किसे कहते ? ।।१२।।

मन पे छाया
यादों का घना साया
खूब सताया ।।१३।।

यादों का पंछी
डाल-डाल फुदके
मन बौराए ।।१४।।

✍ रचना श्रीवास्तव (यू. एस.)

अँधियारे ने
समेटे पाँव, खिली
भोर किरण ।।१।।

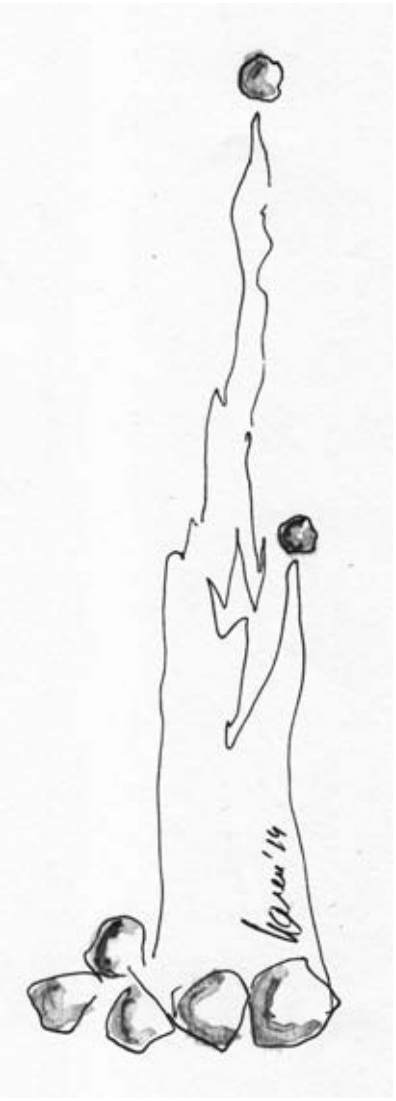
भोर ने खोली
आँख, चाँद घर को
चला अकेला ।।२।।

सूरज जागा
तारे डर के भागे
घर में छुपे ।।३।।

भोर किरण
बिखरी, पीला पड़ा
चाँद का मुख ।।४।।

सिन्दूरी हुआ
नदी का नीला जल
भोर जो आई ।।५।।

सुनहरा-सा
धरा-नभ का रूप
मन लुभाए ।।६।।



खिड़की खोली
भोर-किरण आई
उम्मीद लाई ।।७।।

संध्या को छोड़े,
ये बेवफा सूरज
ऊषा के लिए ।।८।।

भोर की बेला
पंछी लें अँगडाई
कमल खिले ।।९।।

भोर की बेला
सुनहरे पत्तों से
वृक्ष है सजा ।।१०।।

भोर- किरण
उतरी घरती पे
नंगे ही पाँव ।।११।।

चूमा मुख जो
सुनहरी धूप ने
धरा लजाई ।।१२।।

भोर ने आके
सोई शबनम को
छू के जगाया ।।१३।।

माँ ने बुना था
जब फंदों में प्यार
ठंड लजाई ।।१४।।

✍ डा. ज्योत्स्ना शर्मा

जानोगे कैसे ?
पढ़ ही न पाए हो
भाषा मौन की ।।१।।

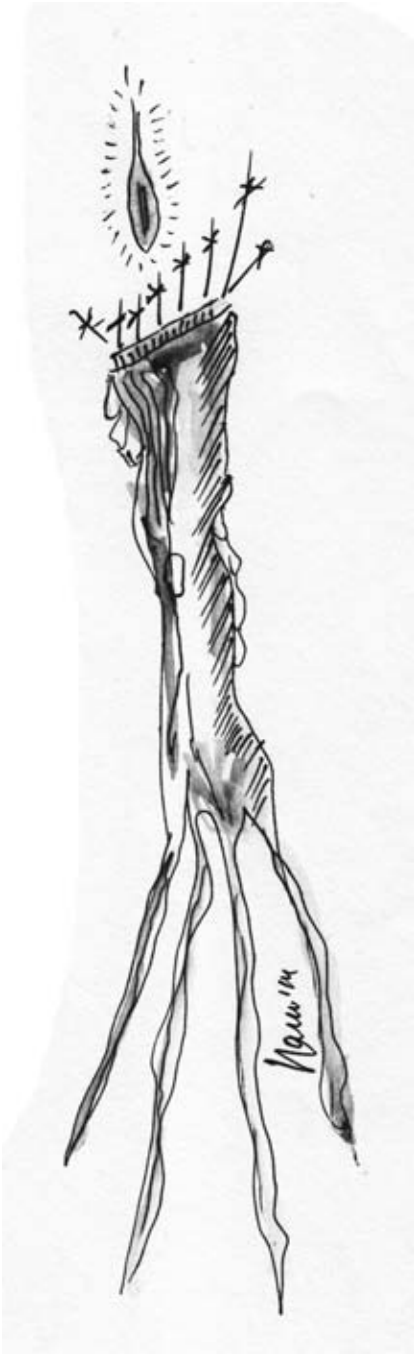
ज़रा सँभाल !
जीना मुश्किल करे
तेरा ख़याल ।।२।।

मन-मुँडेर
तेरी यादों के पंछी
आ बैठें रोज़ ।।३।।

झील ग़मों की
कागज़ की नैया है
इक उम्मीद ! ।।४।।

चाहत तेरी -
जैसे चाहा हो छूना
परछाई को ।।५।।

न आँसू तुम
कजरा भी नहीं हो
नैनों में बसे ।।६।।



मन- बगिया
खिलते रहे सदा
यादों के फूल ।।७।।

गिर कर भी
चली तुम्हारी ओर
सागर पिया ।।८।।

मेरी बगिया
नफ़रत के बीज
कौन बो गया ? ।।९।।

ओह जननी !
सहती सारी पीर
न हो अधीर ।।१०।।

छू ले धीरे से
महक भर कर
शीतल हवा ।।११।।

नन्ही बुंदियाँ
ले के हाथों में हाथ
नाचती फिरें ।।१२।।

रहट चले
जब तक, बहता
जीवन-जल ।।१३।।

बूँद निकसी
थी निपट अकेली
सागर हुई ।।१४।।

✍ प्रियंका गुप्ता

तपता सूर्य
अम्मा की भट्टी जैसा
रोटी न देता ।।१।।

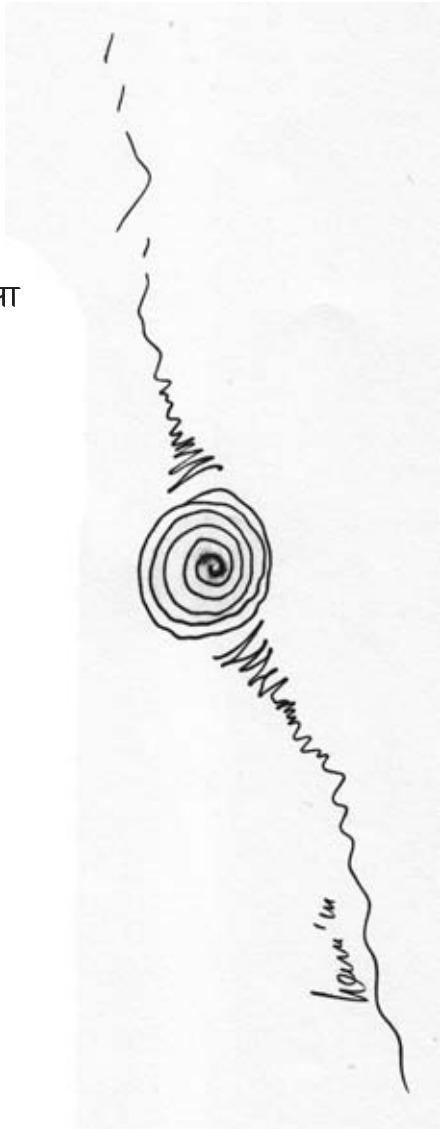
आँवे-सा सूर्य
धरती पुकारती
रहम कर ।।२।।

घर में घुसा
दाँतों बीच दातुन
नन्हा सूरज ।।३।।

शैतान चन्दा
लुकाछिपी खेलता
माने न बात ।।४।।

अकेली रात
दूर तलक चली
कोई न मिला ।।५।।

ख़त था भेजा
संदेसे की प्रतीक्षा
चाक कलेजा ।।६।।



इतने लोग
तन्हाई का आलम
बड़ा मकान ।।७।।

सच जो बोले
पत्थर उसे मारे
झूठे इंसान ।।८।।

बाहर आई
दरवाज़ा खोल के
नन्ही- सी बूँदें ।।९।।

थाम के हाथ
खाई पार कराता
भाई का साथ ।।१०।।

पूरी की तूने
एक भूली हुई -सी
दुआ थी कोई ।।११।।

तू जो मिला है
रब ने पूरी की ज्यों
सारी ही दुआ ।।१२।।

तेरा साथ यूँ
सहरा में भी जैसे
बरसात हो ।।१३।।

लम्बा है रास्ता
दुश्मनी का सफ़र
थक जाओगे ।।१४।।

✍ अनिता ललित

राह सँवारें
पेड़ से टूटे तो क्या,
धरा पे बिछे ! ।।१।।

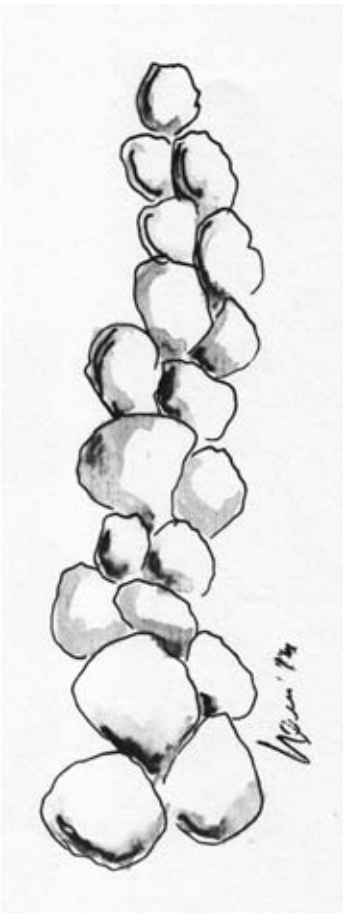
पहने धरा !
सुनहरी झाँझर
पतझर में ! ।।२।।

चुभते हुए
पतझर के गीत
मन भिगोते ! ।।३।।

बिन प्यार के
पतझर जीवन
झरता जाए ! ।।४।।

रंगों की माला
प्रीत के मोती पिरो
होली आई रे ! ।।५।।

इन्द्र धनुषी
धरती की चूनर
लहराई रे ! ।।६।।



आँखों की क्यारी
भूली यादों से भीगी
जो आई होली ! ।।७।।

ऐसी हो धार
प्रेम-पिचकारी की,
मिटा दे द्वेष ! ।।८।।

रोज़ लगाएँ
अच्छाई का गुलाल
निखारें मन ! ।।९।।

ला दो गुलाल
साजन की प्रीत सा
गहरा लाल ! ।।१०।।

भीगी चाँदनी
यादों के रंग खिले
जो होली मिले ! ।।११।।

वक़्त और उम्र
यूँ फिसलते जैसे
हाथों से रेत ।।१२।।

फूल जो खिलें
सब तेरे हवाले
मैं चुनूँ काँटे ।।१३।।

कष्ट के शूल
चुन-चुन के सारे
विछा दूँ फूल ।।१४।।

✍ अनुपमा त्रिपाठी

छाई है धुंध
ओझल है आकृति
तन ठिठुरे ।।१।।

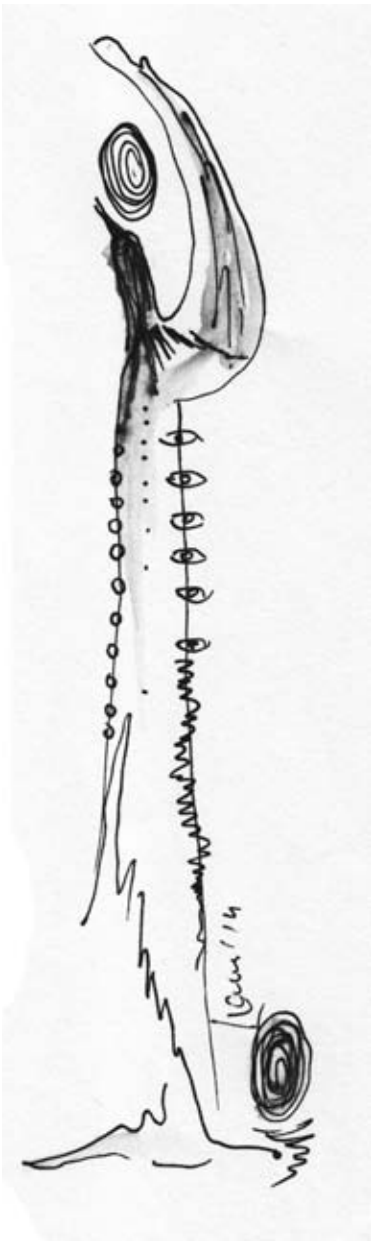
रूठी है धूप
बादलों में छुपी
मनाऊँ कैसे ! ।।२।।

धुँधलका है
यादों का डेरा जैसे
भरमाया है ।।३।।

सुधियाँ मेरी
धुँधली भले ही हों
मैं भूलूँ कैसे ।।४।।

धुन्ध ही धुन्ध
चारों तरफ यूँ छाई
याद है आई ।।५।।

नहीं दिखता
क्यों अपना भी साया,
तूने भुलाया ! ।।६।।



नहीं दिखता
क्यों अपना पराया
कोहरा छाया ।।७।।

राखी जो भेजी
है रेशम की डोरी
स्नेह से भरी ।।८।।

जग से न्यारा
मेरी आँखों का तारा
है भाई मेरा ।।९।।

बाट जोहती
नित आशा सँजोती
एक बहना ।।१०।।

बड़े हैं भैया
करू सादर नमन
रक्षा बंधन ।।११।।

राखी है मेरी
नहीं मिथ्या बंधन
टीका चन्दन ।।१२।।

आस का पंछी
उड़े निर्बाध जब
खिले सृजन ।।१३।।

उड़ती जाऊँ
मैं ढूँढ़-ढूँढ़ लाऊँ
शुभ सृजन ।।१४।।

✍ शशि पाधा (यू.एस.)

इन्द्रधनुष
सतरंगी झूलना
झूलती धूप ।।१।।

शीतल रेत
चाँदनी की किरणें
तेरा आभास ।।२।।

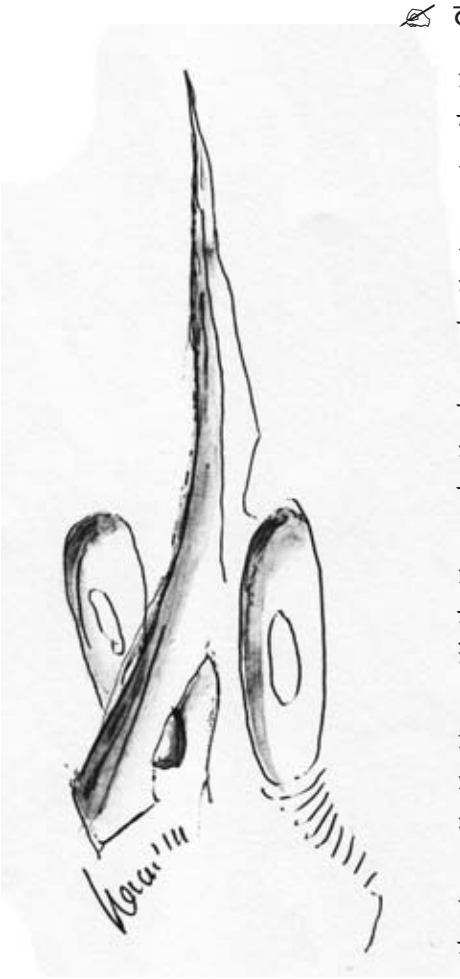
रंग गुलाल
चहुँ ओर बिखरे
धरा निखरे ।।३।।

रूप अनूप
दर्पण से छलके
बौराई धूप ।।४।।

हस्त रेखाएँ
अक्षर -अक्षर में
तेरा ही नाम ।।५।।

मन फ़कीरा
गली -गली बजता
ढोल मंजीरा ।।६।।

स्नेह की बूँद
जल में सदा तैरे
नेह में घुले ।।७।।



✍ कृष्णा वर्मा (कैनेडा)

शब्दों से यदि
नप जाता दुख तो
आँसू ना होते ।।१।।

आँखों की नमी
बंजर ना होने दे
रिश्तों की ज़मीं ।।२।।

पर्वत रोया
दर्द जो पिघला तो
फूटा झरना ।।३।।

शीत की धूप
माँ -सी लिपट कर
दे कोसा प्यार ।।४।।

डूबता रवि
उम्र का एक दिन
साथ ले जाए ।।५।।

जन्मीं कोंपलें
मतवाली शाखाएँ
सोहर गाएँ ।।६।।

चहकी शाख
गोदी ले किसलय
चूमती गाल ।।७।।

✍ रामेश्वर काम्बोज 'हिमांशु'

नाम लिखूँगा
अम्बर के माथे पे
ये वादा रहा ।।१।।

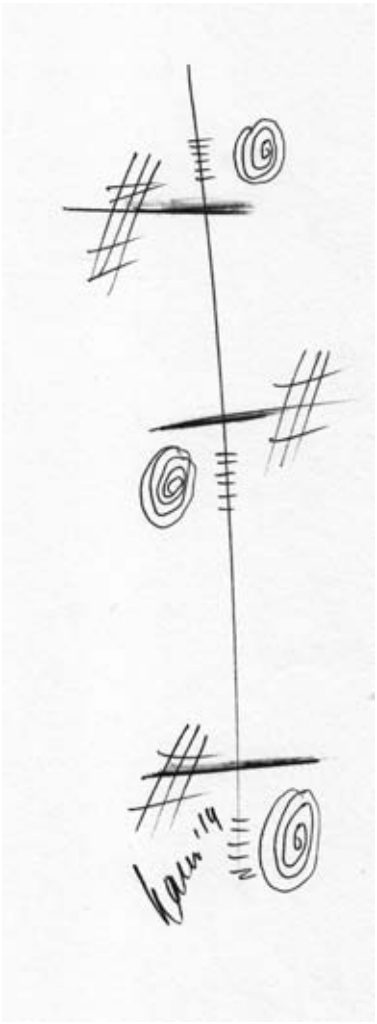
मिटना है क्या?
सिर्फ़ नई सर्जना
फ़सलें उगीं ।।२।।

शोला हूँ मैं
जलूँ, उजाला करूँ
हिम्मत करूँ ।।३।।

चिंगारी हैं वे,
घर जलाते रहे
खुद भी जले ।।४।।

शाम भी मेरी
भोर मेरी ही हँसी
तुम भी हँसो ।।५।।

देखे न जाएँ
अपनों के ये आँसू
खूब रुलाएँ ।।६।।



जाना न भूल
अपनों के वेश में
चुभे थे शूल ।।७।।

बँधतीं नहीं
कभी किसी पाश में
आवारा यादें ।।८।।

बुनते रहे
यादों की सलाई से
साँसों के छिन ।।९।।

हँसके जिएँ,
जब झरें, क्यों डरें
रोज़ क्यों मरें ? ।।१०।।

ठिठुरी धूप
मुँडेर चढ़ बैठी
बच्ची- सी ऐंठी ।।११।।

खेलते खो-खो
मेघ-शिशु अम्बर
शोर मचाएँ ।।१२।।

भीड़ में हम
अनजाना शहर
हो गये तन्हा ।।१३।।

छूटे किनारे
तूफ़ानों में जो घिरी
जीवन-नैया ।।१४।।

✍ भावना सक्सैना

जन जीवन
सिमटता भीतर
शीत लहर ।।१।।

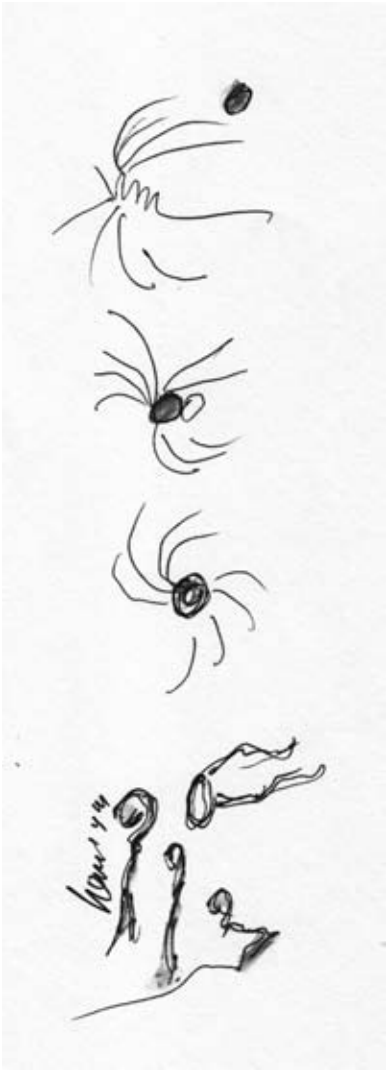
काँपता भोला
सिमटती बुधिया
शीत लहर ।।२।।

टूटा छप्पर
कंबल न रज़ाई
निर्धन-कुटी ।।३।।

पाए निर्धन
कुछ पल जीवन
सूर्य-दर्शन ।।४।।

देख दर्पण
आक्रान्त हुआ मन
बीता यौवन ।।५।।

खाली है नीड़
अश्रुप्लावित मन
लुप्त जीवन ।।६।।



बरसों बीते
गाँव की वे गलियाँ
नाम पूछतीं ।।७।।

छप्पर नीचे,
चढ़ा है दुमंजिला
सिमटी धूप ।।८।।

शान्त थी नदी
किनारों में जो बँधी
बहती रही ।।९।।

बरसा मेह
नभ से झरझर
तृप्त जीवन ।।१०।।

सुख-सुविधा
सब कुछ है पास
फिर भी प्यास ।।११।।

तुम लाए हो,
स्नेह -पूरित मन
पाया जीवन ।।१२।।

बरसों चुप्पी
हिरा गया संगीत
मृदु रिश्तों का ।।१३।।

मन की गाँठें
कितनी भी उलझें
खुलें नेह से ।।१४।।

✍ सुशीला शिवराण

झरते पात
कह गए शाख से
गा मधुमास ।।१।।

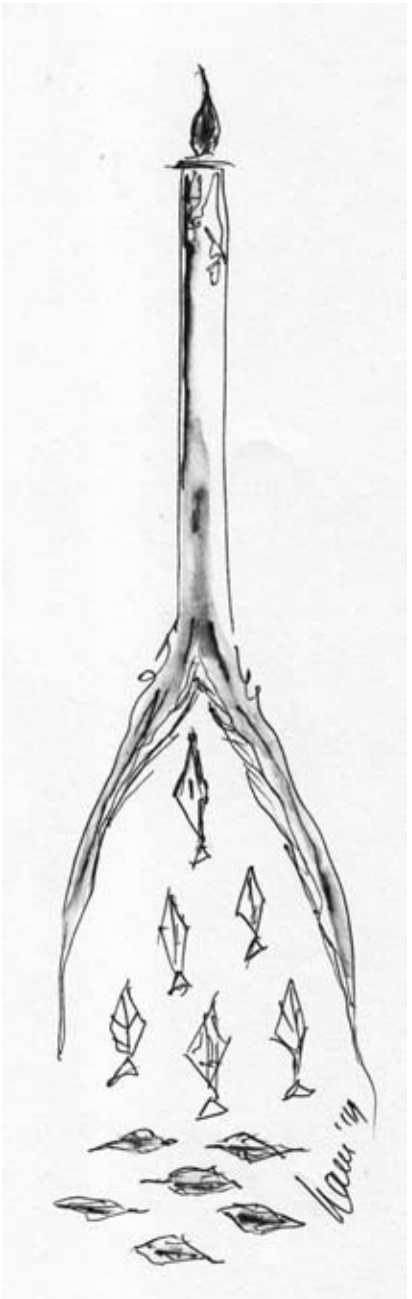
तपा-झुलसा
मीठी बूँदों में ढला
खारा सागर ।।२।।

ओस की बूँदें
मजा हीरक हार
कली-कल पे ।।३।।

संध्या-सुन्दरी
काली कंबली ओढ़
चाँद से मिली ।।४।।

सावन-झड़ी
कहती बिरहन
बैरन बड़ी ।।५।।

कभी फूल-सी
कभी बन के शूल
मिली ज़िन्दगी ।।६।।



जेठ की गर्मी
गौरैया तके मेह
रेत नहाए ।।७।।

वट की छाँव
पलती है पीढ़ियाँ
स्नेह की ठाँव ।।८।।

लुका-छिपी में
बड़ा प्यारा सुख था
माँ की गोद में ।।९।।

आँचल-तले
लौट आ बचपन
जिया मचले ।।१०।।

तुम जो आए
कितने हँसीं ख्वाब
आँखो ने पाए ।।११।।

मन एकाकी
उडा है बन पाखी
तेरी नगरी ।।१२।।

रातरानी-सी
महकती हैं यादें
तन्हा रातों में ।।१३।।

रतजगे हैं
सपने छोड गए
आँसू सगे हैं ।।१४।।

✍ जया नर्जिस

समझलो ये
नींद खुल गईतो
बेड़याँ टूटी ।।१।।

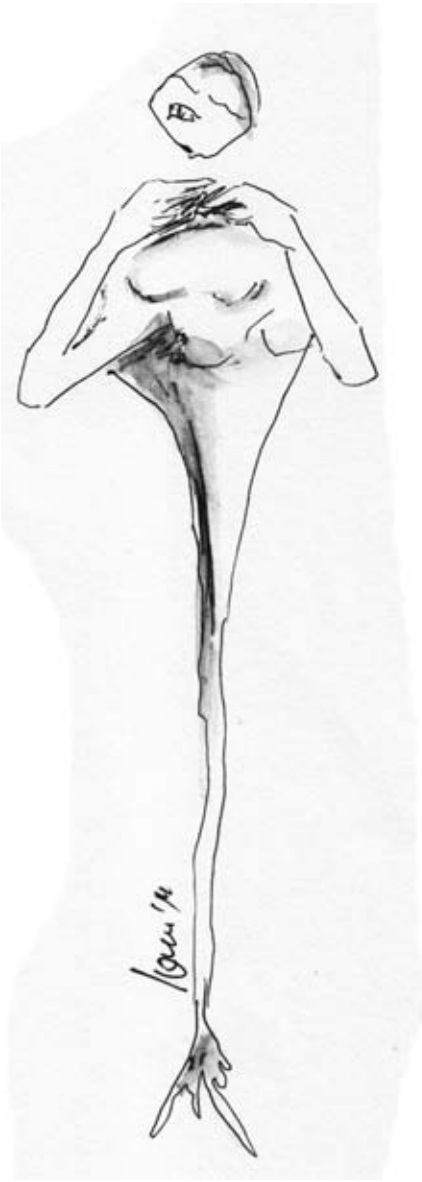
फूल शाख़ पे
खिले रहें, न मरें
पूजा यूँ करें ।।२।।

ख़्वाब बेचैन
आँखों में हुए क़ैद
नींद तो टूटे ।।३।।

हँसता है वो
खुलके, जो जानेहैं
छुपके रोना ।।४।।

आदमी रोता
आईना मुस्कुराता
देखये सब ।।५।।

मूरतें रहीं
बदलती हमारी
सूरते नहीं ।।६।।



आसमाँ नहीं
है आखिरी निशान
कहे उड़ान ।।७।।

दोस्ती की बात
आज के युग में ज्यों
दिन में रात ।।८।।

बड़े शहर
प्रगति के नाम पे
बाँटे ज़हर ।।९।।

मुस्कुराता है
आईना जब-जब
आदमी रोता ।।१०।।

चिड़िया बोली
चूँ-चूँ-चूँ, जंगल है
जलता धू-धू ।।११।।

मेघ बनके
याद तेरी आ गई
जीपे छा गई ।।१२।।

रात, चाँद, तू
दिल करे भला क्या
और जुस्तजू ।।१३।।

सच कह के
दुःख सहके हम
ज़िन्दा क्या कम ।।१४।।

✍ सीमा स्मृति

हुए जो माटी
पुन : खिल हैं जाते
माटी ही संग ।।१।।

ओस की बूँद
बदली बन छाई
झूमे गगन ।।२।।

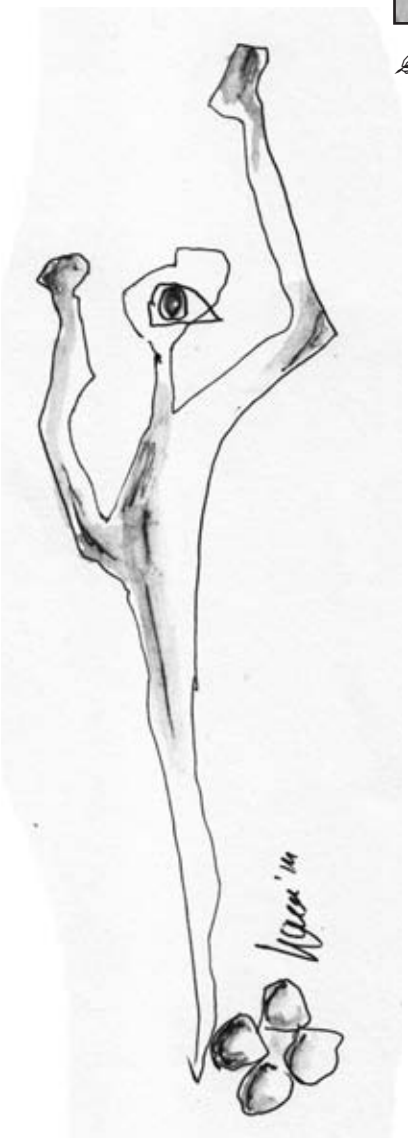
हर लहर
टूटती किनारे पे
हुई सागर ।।३।।

साँसे बनी हैं
यूँ सुरों का संगम
सुनों संगीत ।।४।।

फूल-सी खिली
सिमटी महक-सी
अस्तित्व संग ।।५।।

मिश्री-सी मीठी
निबौरी सी-कड़वी
अनंत यादें ।।६।।

शब्दों की सीमा
पाट नहीं पाती ये
यादों की नदी ।।७।।



✍ सुदर्शन रत्नाकर

ओस की बूँदें
फूलों की पँखुरियाँ
मोती चमके।।१।।

मोती ही मोती
सागर से चुन लो
लगा डुबकी ।।२।।

फुनगी पर
चहकती चिड़या
हुआ सवेरा ।।३।।

साँसें इतनी
जितना लेखा-जोखा
बस उतनी ।।४।।

प्रेम है बोया
प्रेम है काटा मैंने
प्रेम है पाया ।।५।।

मन का पंछी
थक गया उड़ते
उतर नीचे ।।६।।

मुँदी जो आँखें
ख़त्म जीवन लीला
गया अकेला ।।७।।

✍ डा. सतीशराज पुष्करणा

प्यास जो लगी
बूँदे पल भर में
हो गई नदी ।।१।।

रात है काली
चलो जलाएँ दीये
लिखें-दिवाली ।।२।।

खारा पानी पी
नभ ने बरसाया
पानी मीठा ही ।।३।।

बच्चों की खुश
ऐसा लगा- जैसे कि
प्रकृति हँसी ।।४।।

मिटी थकान
देखकर बच्चे की
शुभ्र मुस्कान ।।५।।

नदी जो सूखी
तटों की खाई बढ़ी
आदमी जैसी ।।६।।

पानी काँपा है
कोई प्यासा खड़ा है
नदी-तट पे ।।७।।

✍ डा. उर्मिला अग्रवाल

ठिठुरती मैं
सच तुम्हारा प्यार
जाड़े की धूप ।।१।।

धूप सेंकती
गठियाए घुटने
वृद्धा सर्दी के ।।२।।

लजीली धूप
सिमटी सिकुड़ी-सी
बैठी ओसारे ।।३।।

पसरे हुए
दर्द -भरे सन्नाटे
दोस्ती के गाँव ।।४।।

लिपटा हुआ
आसमानी चादर
उजला चाँद ।।५।।

नेह पीती है
तभी रोशनी देती
दिये की बाती ।।६।।

सजाता सूर्य
गुलाबी चुनरिया
संध्या के माथे ।।७।।

✍ डा. कुँवर दिनेश सिंह (शिमला)

सपना कोई
चंदा की सूरत में
अपना कोई ।।१।।

छैल चिनार
रंग बदल रहा
ऋतु-विचार ।।२।।

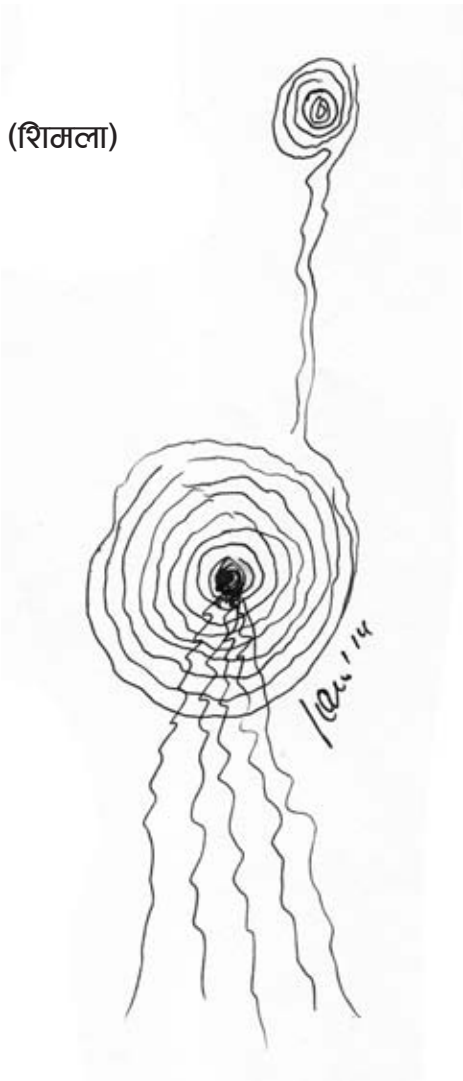
अकेला पेड़
घर की दीवार से
सटा है पेड़ ।।३।।

रुत फाल्गुनी
धरा की जिजीविषा
बढ़ी चौगुनी ।।४।।

राह एकांत
पथिक को जोहती
हुई अशान्त ।।५।।

समता-भरी
आकाश की आँखें हैं
ममता-भरी ।।६।।

कोहरा छाए
स्वागत में आकाश
बाहें फैलाए ।।७।।



आती है पौन
दर को खटकाती
रहती मौन ।।७।।

दर्द का रिश्ता
दिल ढूँढ़े जिसको
आये फ़रिश्ता ।।८।।

कशमकश
स्मृतियों में छलके
भावकलश ।।९।।

बोलते नैन
हम दोनों की चुप्पी
तोड़ते नैन ।।१०।।

तन है कहीं
प्यार में पगलाया
मन है कहीं ।।११।।

प्रेम की माया
साथ रहते नहीं
मानस- काया ।।१२

लग जा गले
फिर कोई भी भ्रान्ति
जी को न छले ।।१३।।

चुप्प न रहो
प्रेम का नियम है-
कुछ तो कहो ।।१४।।

✍ डा. सुधा ओम ढींगरा (यू.एस.)

विदेशी परी
संकीर्ण परिवार
मन तड़पे ! ।।१।।

विदेशी धूप
माँ की गोद-सा सुख
दे नहीं पाए ! ।।२।।

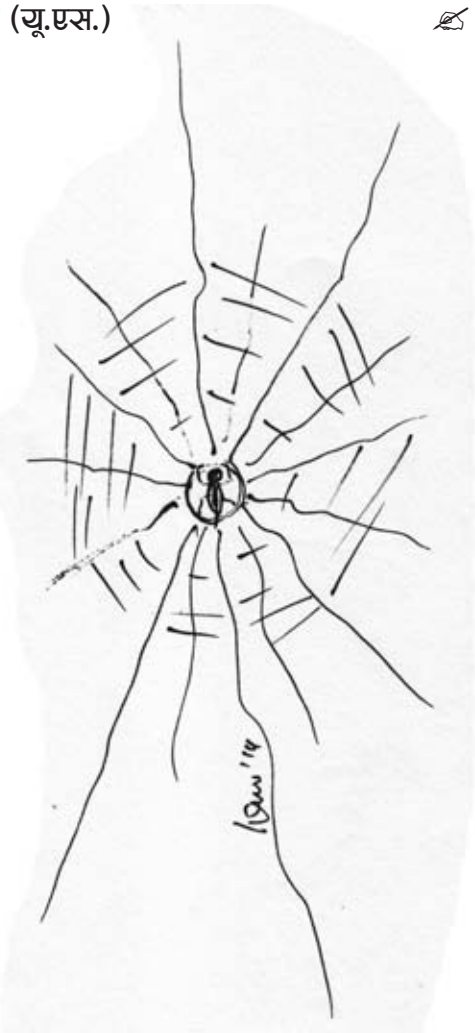
देश की धूप
थपथपाए तन
माँ का प्यार ! ।।३।।

मीत का धोखा
छलक जाए आँख
दिल न माने ।।४।।

परदेस में
रोए जब भी बेटी
माँ आँखें पोंछे ।।५।।

आँखें छलकें
सुधियों में आए माँ
दिन-त्योहार ।।६।।

आँचल कोरा
धूल कहीं से उड़ी,
दाग़ी विधवा ।।७।।



✍ जितेन्द्र 'जौहर'

जिसने किया
वासनाओं का अन्त,
वही है संत ।।१।।

दीप का कर्म
उम्रभर निभाना
सूर्य का धर्म ।।२।।

सूरज जागा
दुम दबाके भागा
तम अभागा ।।३।।

दीप ने लिखे
प्रकाश के आलेख
पढ़के देख ।।४।।

तम को मारे
अनगिनत चाँटे
दीप-शिखा ने ।।५।।

दीप की काया
यानी माटी की माया
ज्योति- चेतना ।।६।।

माँ का आँचल
आह्लादकारी ठाँव
शीतल छाँव ।।७।।

✍ पूर्णिमा वर्मन (यू.ए.ई.)

राग सुरंगी
छलके छल -छल
झांझ चंग में ।।१।।

पर्वत पर
उगती हरी घास
एकाकी मन ।।२।।

जीवन- जल
सागर से गहरा
चलता चल ।।३।।

उषा के साथ
रंगीन हुआ जग
दर्पण- नभ ।।४।।

बनफूलों का
खिलना -मुरझाना
किसने जाना ।।५।।

धूप जाँचती
ऋतुओं की शाला में
जाड़े की काँपी ।।६।।

कितनी बाट
तके मन फागुन
है गुमसुम ।।७।।

✍ डॉ. अनिता कपूर (यू.एस.)

नन्हे-नन्हे- से
हाइकु, छोटे छंद
हैं पूरा काव्य ।।१।।

मेरा आकाश
तेरी हथेली पर
गिराना मत ।।२।।

सीता ही क्यों दे
फिर अग्नि-परीक्षा
राम की बारी ।।३।।

मीरा क्यों पिए
जहर-भरा प्याला
बदलो प्रथा ।।४।।

नारी है वृक्ष
बोंजाई न बनाओ
मिलेगी छाँव ।।५।।

माँ तुम सीप
मैं हूँ सीप का मोती
तुझ-सा दिखूँ ।।६।।

आए ये दुःख
पाहुने बनकर
मालिक बने ।।७।।

कल इण्डिया रू. २.५० मात्र प्रति मिनेट

साथै कतार, साउदी अरेबिया, यु.ए.ई. बहराइन र कुवेतमा फोन गर्दा अब मात्र

रू.१२ प्रति मिनेट

१४२४ + कन्ट्रिकोड + फोन नं.

थप जानकारीका लागि:

नोटिसबोर्ड नं. १६१८ ०७०७ ११११११ मा डायल गरी सुन्नु सक्नु हुनेछ।

उल्लेखित महसुल दरमा नेपाल सरकारको नियम अनुसार लाग्ने कर समावेश गरिएको छैन।

नेपाल टेलिकम

नेपालभाषाया त:खँग्व: धुकू

ब्वनादिसँ / ब्वंकादिसँ

नेपालभाषा एकेडेमी

न्यामासिमा, किपू, वडा नं. २

छत्रपाटी निःशुल्क चिकित्सालय (अस्पताल)

स्तरीय सुलभ स्वास्थ्य सेवा सकसिया निम्ति, असहायपिन्त जक निःशुल्क

नेपाःया न्हापांगु अत्याधुनिक युरोपेली स्तरया दन्त प्रयोगशालाया नापनापं फार्मेसी सेवा

उपलब्ध सेवा

- २४ सै घन्टा आकस्मिक सेवा
- " पाथोलोजी
- " एक्स-रे
- " ई.सि.जी.
- " वासः पसः
- ल्याप्रोस्कोपिक शल्यक्रिया
- पिसाव नलीया पत्थरी ल्वय्
- बिना चिरफर शल्यक्रिया
- मिसा ल्वय् वः मोतिया बिन्दु शल्यक्रिया
- जनरल सर्जरी
- न्हाय्पं, न्हाय्, गापःया ल्वय्
- हाड जोर्नी नशा ल्वय्
- वाया ल्वय्
- मिसा ल्वय्
- ईण्डोस्कोपी, कोलोनोस्कोपी
- मुटु ल्वय्
- इन्टरनल मेडिसिन
- जनरल हेल्थ चेकअप
- चर्म तथा यौन ल्वय्
- अल्ट्रासाउन्ड
- फिजीयोथेरापी
- ड्रेसिङ

२४ २०७१ श्रावण १ गते निसें
घण्टा ईमरजेन्सी सेवा

(नेपाल सरकार स्वास्थ्य सेवा विभाग पाखें स्वीकृति प्राप्त)

७०८ गंगालाल मार्ग, छत्रपाटी, काठमाडौं, फोन : ४२१६१३८, ४२५७९११,४२६६२२९
E-mail:cfclinic@mail.com.np, www.free-clinic.org.np